

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавардович

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.10.2024 10:19:16

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aa0c3b4370d520b01974eb0853881f1e4d5c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д. МИЛЛИОНЩИКОВА»**

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕН
на заседании ПЦК
« 22 » 10 2024 г., протокол № 5

Председатель ПЦК
 Д.С. Тураева

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность

42.02.01 Реклама

Квалификация

Специалист по рекламе

Составитель  И.М. Дубаев

Грозный – 2024 г.

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	ОК 04 ОК 08	Зачет	1-я текущая аттестация
2.	Бег на длинные дистанции. Метание снарядов			
3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега			
4.	Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места			
5.	Техника ведения, передачи и броска мяча в движении		Зачет	
6.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола			2-я текущая аттестация
7.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом			
8.	Техника перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками			
9.	Техника подачи мяча. Прием мяча.			

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	1-я и 2-я текущая аттестация	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	Зачет	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам зачету

Вопросы к 1-ой текущей аттестации

Вариант №1

1. Что такое физическая культура?

- а) совокупность физических упражнений для поддержания здоровья;
- б) образ жизни человека;
- в) вид искусства;
- г) развлечение.

2. Какие основные задачи физической культуры?

- а) развитие силы и выносливости;
- б) улучшение учебных навыков;
- в) формирование эстетического вкуса;
- г) получение дохода.

3. Что включает в себя физическая подготовка?

- а) только бег и прыжки;
- б) силовые тренировки;
- в) все виды физических упражнений;
- г) только игры с мячом.

4. Какие виды физической активности можно отнести к аэробным упражнениям?

- а) спринтерский бег;
- б) плавание;
- в) йога;
- г) шахматы.

5. Что такое анаэробная нагрузка?

- а) физическая активность, использующая кислород;
- б) физическая активность, выполняемая без участия кислорода;
- в) занятия спортом на свежем воздухе;
- г) тренировки с использованием легких весов.

6. Какой показатель чаще всего используют для определения уровня физической подготовки?

- а) вес тела;
- б) пульс в покое;
- в) объем легких;
- г) рост.

7. Что такое гибкость?

- а) способность мышц к сокращению;
- б) способность суставов к движению в полном объеме;
- в) способность выполнять силовые упражнения;
- г) умение прыгать на высоту.

8. Какие упражнения относятся к статическим?

- а) бег на месте;
- б) планка;
- в) подъем штанги;
- г) прыжки через скакалку.

9. Какие физические качества относятся к основным?

- а) быстрота, ловкость, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, интеллект;

- в) сила, ловкость, координация;
- г) выносливость, сила, зрение.

10. Какое значение имеет правильное дыхание во время физических упражнений?

- а) уменьшает утомляемость;
- б) увеличивает объем мышечной массы;
- в) снижает силу удара;
- г) не имеет значения.

Вариант №2

1. Сколько игроков в команде по футболу?

- а) 10;
- б) 11;
- в) 12;
- г) 9.

2. Что такое марафонская дистанция?

- а) 21,1 км;
- б) 42,195 км;
- в) 50 км;
- г) 10 км.

3. Как называется техника в плавании, при которой руки и ноги движутся поочередно?

- а) Брасс;
- б) Баттерфляй;
- в) Кроль;
- г) Дельфин.

4. Какой вид спорта включен в зимние Олимпийские игры?

- а) Бокс;
- б) Теннис;
- в) Лыжные гонки;
- г) Гребля.

5. Сколько геймов нужно выиграть в теннисе, чтобы победить в сете?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 4;
- г) 7.

6. Какая спортивная дисциплина требует использование лука и стрел?

- а) Фехтование;
- б) Пулевая стрельба;
- в) Биатлон;
- г) Стрельба из лука.

7. Какая длина олимпийского бассейна?

- а) 50 метров;
- б) 25 метров;
- в) 100 метров;
- г) 75 метров.

8. Какое количество игроков участвует в баскетбольной команде на поле?

- а) 7;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 9.

9. Сколько раундов длится профессиональный боксерский бой?

- а) 10;
- б) 12;
- в) 8;
- г) 15.

10. Как называется спортивная дисциплина, где атлеты бегут и стреляют по мишеням?

- д) Пятиборье;
- е) Триатлон;
- ж) Биатлон;
- з) Марафон.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	б
2	а	б
3	в	в
4	б	в
5	б	б
6	б	г
7	б	а
8	б	б
9	а	б
10	а	в

Вопросы ко 2-ой текущей аттестации

1. Какова роль разминки перед тренировкой?
2. Как правильно проводить заминку после физических упражнений?
3. Что такое силовая тренировка и каковы ее основные виды?
4. Какова роль восстановления после физических нагрузок?
5. Какие существуют правила техники безопасности при занятиях спортом?
6. Как физическая активность влияет на нервную систему?
7. Какие особенности физической подготовки для разных возрастных групп?
8. Что такое гибкость и какие упражнения помогают ее развивать?
9. Какие есть средства для повышения физической выносливости?
10. Какова роль физических упражнений в профилактике стресса?
11. Что такое двигательная активность и как она измеряется?
12. Какие есть виды спорта для развития силы и выносливости?

13. Какое значение имеет дыхание во время физических нагрузок?
14. Что такое спортивная мотивация и как ее развить?
15. Как правильно составить программу тренировок?
16. Какие виды физической активности являются наиболее безопасными для начинающих?
17. Как физическая культура влияет на социальное развитие личности?
18. Что такое спортивный режим и как его соблюдать?
19. Какие есть способы предотвращения спортивных травм?
20. Какова роль физической культуры в формировании здорового образа жизни?

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Грозненский государственный нефтяной технический университет
им. акад. М.Д.Миллионщикова
Факультет среднего профессионального образования
Тест
по СГ.04 «Физическая культура»**

II-аттестация

Вариант №__

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Как влияет регулярная физическая активность на сердечно-сосудистую систему?

- а) повышает давление;
- б) улучшает кровообращение;
- в) замедляет обмен веществ;
- г) увеличивает частоту пульса в покое.

2. Какой эффект оказывает силовая тренировка на мышцы?

- а) увеличивает выносливость;
- б) уменьшает силу;
- в) способствует росту мышечной массы;
- г) снижает гибкость.

3. Что происходит с дыхательной системой при регулярных кардионагрузках?

- а) уменьшается объем легких;
- б) увеличивается эффективность дыхания;
- в) учащается дыхание;
- г) снижается потребность в кислороде.

4. Каковы последствия недостатка физической активности для здоровья?

- а) увеличение массы тела;
- б) повышение выносливости;

- в) уменьшение силы;
- г) уменьшение стресса.

5. Что такое мышечная гипертрофия?

- а) уменьшение массы мышц;
- б) увеличение мышечной массы в ответ на тренировку;
- в) ослабление мышц;
- г) болезненные ощущения после тренировки.

6. Как физические упражнения влияют на уровень сахара в крови?

- а) увеличивают его;
- б) не влияют на уровень сахара;
- в) снижают его;
- г) увеличивают жировые запасы.

7. Каково влияние физических нагрузок на кости?

- а) укрепляют костную ткань;
- б) делают кости хрупкими;
- в) увеличивают вероятность переломов;
- г) не влияют на состояние костей.

8. Как регулярные физические упражнения влияют на психическое здоровье?

- а) повышают уровень тревожности;
- б) способствуют снижению стресса;
- в) усиливают депрессию;
- г) ухудшают сон.

9. Какой эффект оказывают физические нагрузки на обмен веществ?

- а) уменьшают скорость обмена веществ;
- б) ускоряют обмен веществ;
- в) не влияют на обмен веществ;
- г) замедляют переваривание пищи.

10. Как физическая активность влияет на артериальное давление?

- а) повышает его;
- б) не изменяет давление;
- в) снижает давление в покое;
- г) вызывает колебания давления.

Вариант №2

1. Какое количество минут физической активности рекомендуется для поддержания здоровья в неделю?

- а) 30 минут;
- б) 75 минут;
- в) 150 минут;
- г) 300 минут.

2. Что такое «кардиотренировка»?

- а) упражнения для увеличения силы;
- б) упражнения, направленные на улучшение работы сердца и легких;
- в) упражнения на гибкость;
- г) упражнения на координацию.

3. Какой из следующих факторов не влияет на уровень физической активности?

- а) возраст;
- б) пол;
- в) размер обуви;
- г) уровень образования.

4. Какой вид спорта считается наименее травмоопасным?

- а) легкая атлетика;
- б) плавание;
- в) футбол;
- г) бокс.

5. Что такое разминка?

- а) основная часть тренировки;
- б) упражнения, выполняемые перед основной тренировкой для подготовки организма;
- в) завершение тренировки;
- г) тренировка на растяжку.

6. Какое воздействие на организм оказывает недостаток воды во время физической активности?

- а) повышает уровень энергии;
- б) увеличивает работоспособность;
- в) может привести к обезвоживанию и снижению производительности;
- г) не влияет на физическую активность.

7. Что такое реабилитация после травмы?

- а) упражнения для восстановления здоровья после болезни;
- б) программа физических упражнений для восстановления после травмы;
- в) остановка всех тренировок;
- г) массаж.

8. Какой из факторов наиболее важен для достижения спортивных результатов?

- а) интерес к спорту;
- б) генетические предрасположенности;
- в) регулярные тренировки и правильное питание;
- г) высокий уровень стресса.

9. Что такое «функциональная тренировка»?

- а) тренировка, направленная на развитие силы;
- б) тренировка, имитирующая движения, используемые в повседневной жизни;
- в) упражнения для улучшения гибкости;
- г) тренировка, проводимая в воде.

10. Как часто рекомендуется проводить силовые тренировки для достижения лучших результатов?

- а) раз в месяц;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) каждый день;
- г) 3-4 раза в неделю.

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	б	в
2	в	б
3	б	в
4	а	б
5	б	б
6	в	в
7	а	б
8	б	в
9	б	б
10	в	г

Вопросы к зачету

1. Что такое физическая культура как социальное явление?
2. Какие основные формы занятий физической культурой существуют?
3. Какие нормативные документы регулируют проведение занятий по физической культуре?
4. Что такое функциональная подготовленность?
5. Какое влияние оказывает физическая культура на интеллектуальные способности человека?
6. Какие методы существуют для оценки физической подготовленности?
7. Каковы основные способы развития скорости?
8. Что такое спортивная специализация и как её выбрать?
9. Каковы физиологические основы тренировки на выносливость?
10. Как определить индивидуальный уровень физической активности?
11. Какие упражнения наиболее эффективны для улучшения осанки?
12. Что такое личная физическая культура?
13. Какие этапы восстановления после травм в спорте?
14. Как спорт помогает развивать волевые качества?
15. Что такое спортивная этика и как она проявляется в командных видах спорта?

- Образец билета к зачету**

Зачет
Вариант №_____

[illegible]

Вариант №1

1. Сколько игроков в команде по футболу?

- а) 10;
- б) 11;
- в) 12;
- г) 9.

2. Что такое марафонская дистанция?

- а) 21,1 км;
- б) 42,195 км;
- в) 50 км;
- г) 10 км.

3. Как называется техника в плавании, при которой руки и ноги движутся поочередно?

- а) брасс;
- б) баттерфляй;
- в) кроль;
- г) дельфин.

4. Какой вид спорта включен в зимние Олимпийские игры?

- а) бокс;
- б) теннис;
- в) лыжные гонки;
- г) гребля.

5. Сколько геймов нужно выиграть в теннисе, чтобы победить в сете?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 4;
- г) 7.

6. Какая спортивная дисциплина требует использование лука и стрел?

- а) фехтование;
- б) пулевая стрельба;
- в) биатлон;
- г) стрельба из лука.

7. Какая длина олимпийского бассейна?

- а) 50 метров;
- б) 25 метров;
- в) 100 метров;
- г) 75 метров.

8. Какое количество игроков участвует в баскетбольной команде на поле?

- а) 7;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 9.

9. Сколько раундов длится профессиональный боксерский бой?

- а) 10;
- б) 12;
- в) 8;
- г) 15.

10. Как называется спортивная дисциплина, где атлеты бегут и стреляют по мишеням?

- а) пятиборье;
- б) триатлон;
- в) биатлон;
- г) марафон.

11. Как влияет регулярная физическая активность на сердечно-сосудистую систему?

- а) повышает давление;
- б) улучшает кровообращение;
- в) замедляет обмен веществ;
- г) увеличивает частоту пульса в покое.

12. Какой эффект оказывает силовая тренировка на мышцы?

- а) увеличивает выносливость;
- б) уменьшает силу;
- в) способствует росту мышечной массы;
- г) снижает гибкость.

13. Что происходит с дыхательной системой при регулярных кардионагрузках?

- а) уменьшается объем легких;
- б) увеличивается эффективность дыхания;
- в) учащается дыхание;
- г) снижается потребность в кислороде.

14. Каковы последствия недостатка физической активности для здоровья?

- а) увеличение массы тела;
- б) повышение выносливости;
- в) уменьшение силы;
- г) уменьшение стресса.

15. Что такое мышечная гипертрофия?

- а) уменьшение массы мышц;
- б) увеличение мышечной массы в ответ на тренировку;
- в) ослабление мышц;
- г) болезненные ощущения после тренировки.

16. Как физические упражнения влияют на уровень сахара в крови?

- а) увеличивают его;
- б) не влияют на уровень сахара;
- в) снижают его;
- г) увеличивают жировые запасы.

17. Каково влияние физических нагрузок на кости?

- а) укрепляют костную ткань;
- б) делают кости хрупкими;
- в) увеличивают вероятность переломов;
- г) не влияют на состояние костей.

18. Как регулярные физические упражнения влияют на психическое здоровье?

- а) повышают уровень тревожности;
- б) способствуют снижению стресса;
- в) усиливают депрессию;
- г) ухудшают сон.

19. Какой эффект оказывают физические нагрузки на обмен веществ?

- а) уменьшают скорость обмена веществ;
- б) ускоряют обмен веществ;
- в) не влияют на обмен веществ;
- г) замедляют переваривание пищи.

20. Как физическая активность влияет на артериальное давление?

- а) повышает его;
- б) не изменяет давление;
- в) снижает давление в покое;
- г) вызывает колебания давления.

Вариант №2

1. Какое количество минут физической активности рекомендуется для поддержания здоровья в неделю?

- а) 30 минут;
- б) 75 минут;
- в) 150 минут;
- г) 300 минут.

2. Что такое «кардиотренировка»?

- а) упражнения для увеличения силы;
- б) упражнения, направленные на улучшение работы сердца и легких;
- в) упражнения на гибкость;
- г) упражнения на координацию.

3. Какой из следующих факторов не влияет на уровень физической активности?

- а) возраст;
- б) пол;
- в) размер обуви;
- г) уровень образования.

4. Какой вид спорта считается наименее травмоопасным?

- а) легкая атлетика;
- б) плавание;
- в) футбол;
- г) бокс.

5. Что такое разминка?

- а) основная часть тренировки;
- б) упражнения, выполняемые перед основной тренировкой для подготовки организма;
- в) завершение тренировки;
- г) тренировка на растяжку.

6. Какое воздействие на организм оказывает недостаток воды во время физической активности?

- а) повышает уровень энергии;

- б) увеличивает работоспособность;
- в) может привести к обезвоживанию и снижению производительности;
- г) не влияет на физическую активность.

7. Что такое реабилитация после травмы?

- а) упражнения для восстановления здоровья после болезни;
- б) программа физических упражнений для восстановления после травмы;
- в) остановка всех тренировок;
- г) массаж.

8. Какой из факторов наиболее важен для достижения спортивных результатов?

- а) интерес к спорту;
- б) генетические предрасположенности;
- в) регулярные тренировки и правильное питание;
- г) высокий уровень стресса.

9. Что такое «функциональная тренировка»?

- а) тренировка, направленная на развитие силы;
- б) тренировка, имитирующая движения, используемые в повседневной жизни;
- в) упражнения для улучшения гибкости;
- г) тренировка, проводимая в воде.

10. Как часто рекомендуется проводить силовые тренировки для достижения лучших результатов?

- а) Раз в месяц;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) Каждый день;
- г) 3-4 раза в неделю.

11. Что такое физическая культура?

- а) совокупность физических упражнений для поддержания здоровья;
- б) образ жизни человека;
- в) вид искусства;
- г) развлечение.

12. Какие основные задачи физической культуры?

- а) развитие силы и выносливости;
- б) улучшение учебных навыков;
- в) формирование эстетического вкуса;
- г) получение дохода.

13. Что включает в себя физическая подготовка?

- а) только бег и прыжки;
- б) силовые тренировки;
- в) все виды физических упражнений;
- г) только игры с мячом.

14. Какие виды физической активности можно отнести к аэробным упражнениям?

- а) спринтерский бег;
- б) плавание;
- в) йога;
- г) шахматы.

15. Что такое анаэробная нагрузка?

- а) физическая активность, использующая кислород;
- б) физическая активность, выполняемая без участия кислорода;
- в) занятия спортом на свежем воздухе;
- г) тренировки с использованием легких весов.

16. Какой показатель чаще всего используют для определения уровня физической подготовки?

- а) вес тела;
- б) пульс в покое;
- в) объем легких;
- г) рост.

17. Что такое гибкость?

- а) способность мышц к сокращению;
- б) способность суставов к движению в полном объеме;
- в) способность выполнять силовые упражнения;
- г) умение прыгать на высоту.

18. Какие упражнения относятся к статическим?

- а) бег на месте;
- б) планка;
- в) подъем штанги;
- г) прыжки через скакалку.

19. Какие физические качества относятся к основным?

- а) быстрота, ловкость, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, интеллект;
- в) сила, ловкость, координация;
- г) выносливость, сила, зрение.

20. Какое значение имеет правильное дыхание во время физических упражнений?

- а) уменьшает утомляемость;
- б) увеличивает объем мышечной массы;
- в) снижает силу удара;
- г) не имеет значения.

Критерии оценивания зачета:

Количество вопросов	Оценка	
18-20	5	зачтено
15-17	4	
10-14	3	
0-9	2	не зачтено

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	б	в
2	б	б
3	в	в
4	в	б
5	б	б
6	г	в
7	а	б
8	б	в
9	б	б
10	в	г
11	б	а
12	в	а
13	б	в
14	а	б
15	б	б
16	в	б
17	а	б
18	б	б
19	б	а
20	в	а